

Núria Canturri

MAMA, EM PICA!

Manual de supervivència per a
pares novells en al·lèrgies
i intoleràncies als aliments



© 2014 Núria Canturri

© Wylma Blein, per les il·lustracions

© 9 Grup Editorial, per l'edició

Angle Editorial

Muntaner, 200, àtic 8a

08036 Barcelona

T. 93 363 08 23

www.angleeditorial.com

angle@angleeditorial.com

Primera edició: setembre de 2014

ISBN: 978-84-16139-11-8

DL B 19722-2014

Imprès a Romanyà Valls, SA

No és permesa la reproducció total o parcial d'aquest llibre,
ni la seva incorporació a un sistema informàtic,
ni la seva transmissió en cap forma ni per cap mitjà,
sigui electrònic, mecànic, per fotocòpia, per gravació o altres mètodes,
sense el permís previ i per escrit dels titulars del copyright.

Núria Canturri

MAMA, EM PICA!

Manual de supervivència per a pares novells
en al·lèrgies i intoleràncies als aliments

 Angle Editorial

Índex

Pròleg	11
Presentació	15
1. Quan el paradís desapareix	19
2. La ruta de les al·lèrgies	23
3. Confusions entre al·lèrgia i intolerància	29
4. Les mil i una punxades	33
5. Mama, em pica!	39
6. Becaris en al·lergologia	43
7. Fes de detectiu	53
8. No vols caldo? Dues tasses	59
9. Les preguntes	63
10. Experts en nutrició	67
11. Converteix-te en xef	73
12. Comença l'escola. El deixem a dinar?	81
13. La trucada	87
14. «No s'ha menjat ni una patata fregida!»	91
15. Sigues valent. L'has de deixar volar	95
16. El viacrucis dels restaurants, els viatges i altres estades no tan agradables: els hospitals	99
17. Quan tingui cinc anys prendré formatge i cafè	105
18. No dramatitzar	109
19. Pares, vull fer basquet!	111

20. Ho tinc tot controlat. Segur?	115
21. L'al·lèrgia alimentària es cura?	121
22. Els nens al·lèrgics no són babaus	125
23. He quedat per sortir!	129
24. Podrem viure tranquils?	139
Agraïments	141
Fonts	143

Pròleg

Les al·lèrgies alimentàries infantils són la principal causa de reaccions anafilàctiques tractades als serveis d'urgències hospitalàries. Al voltant del cinc per cent dels nens menors de quatre anys i el tres per cent dels més grans de deu anys les pateixen. El tipus d'aliment responsable varia en funció de l'edat, la localització geogràfica i els hàbits de consum, tot i que els implicats més freqüentment en les reaccions al·lèrgiques infantils són la llet, l'ou, la soja, el blat, el peix, els fruits secs i el marisc.

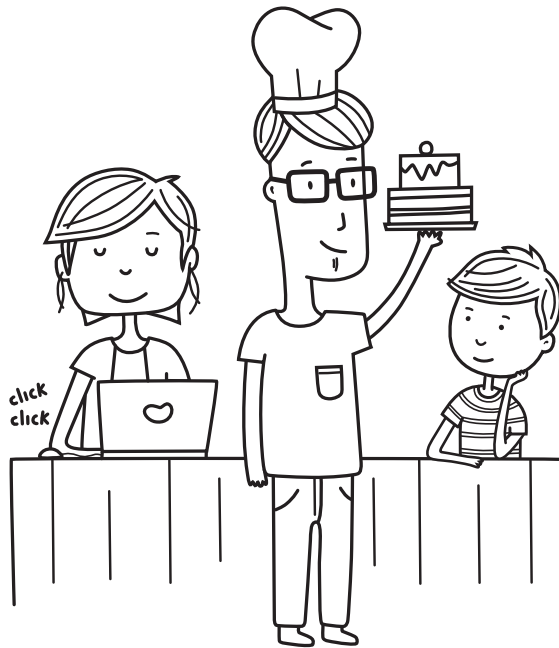
L'augment de la prevalença, la gravetat de les reaccions anafilàctiques i les conseqüències socioeconòmiques han contribuït a sensibilitzar les autoritats sanitàries, els consumidors i la indústria envers aquestes al·lèrgies.

Mama, em pica! és un llibre de caràcter pràctic en què els autors, la Núria (la mare), en Joan (el pare) i en Pau (el fill), relaten la seva experiència i les seves vivències amb les al·lèrgies alimentàries que ha anat presentant en Pau al llarg de la seva vida. Els pares expliquen la seva dura adaptació, que

els ha obligat a passar del desconeixement de les al·lèrgies alimentàries a una estabilitat de coneixements que els permet conviure-hi amb aparent normalitat. L'educació i el suport que ha rebut en Pau són fonamentals per aprendre a gestionar la seva situació, especialment en el context de quadres d'asma greu o anafilaxi, per evitar l'angoixa i la sobreprotecció.

Aquest llibre, de lectura fàcil, amena i comprensible, va destinat especialment a pares, familiars, educadors i persones de l'entorn de nens amb al·lèrgies alimentàries. La Núria, en Joan i en Pau han compartit el seu quadern de viatge a través d'un món que els era desconegut. Us convido a gaudir-ne i a deixar-vos acompanyar en la convivència diària amb aquestes al·lèrgies.

CARLOS PEDEMONTE MARCO
Al·lèrgòleg i pediatre



JOAN: El pare, apassionat de la cuina i sospitós de ser al·lèrgic.

NÚRIA: La mare, bloguera, exasmàtica infantil i sospitosa de ser al·lèrgica.

PAU: El fill, futur músic o enginyer o informàtic i al·lèrgic declarat.

Presentació

Som una família amb un fill al·lèrgic alimentari. Al 2010 vam decidir publicar un blog que vam titular *Jo també sóc al·lèrgic*. Un blog per parlar de les coses que ens han passat amb les al·lèrgies alimentàries d'en Pau, de les que ens passen i de les que espero que no ens passin. Un blog per publicar receptes fetes per nosaltres, sense els al·lèrgens que en Pau no pot prendre. Plats de la cuina dels nostres pares adaptats per a ell, però també nous descobriments d'altres blogs i d'altres cuines com les orientals o la vegana.

Nosaltres no pretenem ser ni metges ni cuiners, només volem explicar les nostres vivències i potser ajudar famílies que acabin de descobrir que els seus fills són al·lèrgics a alguns aliments.



La nostra família forma part del col·lectiu de «pacients informats»; això significa que en els quinze anys des del naixement d'en Pau, hem adquirit molta experiència i la volem transmetre.

Al principi et trobes una mica perdut; potser ja saps el que no has de donar-li de menjar, però, a més, vols fer el seu dia a dia tan normal com sigui possible, busques pels prestatges dels supermercats algunes galetes que el teu fill pugui menjar però no estàs acostumat a llegir etiquetes i acabes marejat de tants ingredients que no coneixes. Cuines el menjar de sempre per a la família i un plat diferent per a ell. Utilitzes uns estris distints per a cada un d'ells però de sobte t'adones que no estàs segur de no haver-los barrejat, i tornes a començar. Compres gelats per a tots i observes de reüll la carona trista del teu nen.



Només puc menjar gelats de gel.



I de segons quines marques, ja que n'hi ha que porten additius fets amb sèrum de llet de vaca en els seus ingredients.

I t'adones que has de canviar els teus costums i comences a investigar: llibres, blogs, fòrums, associacions... Això és el que ens va passar a nosaltres fa quinze anys, i la veritat és que no en vam trobar gaire d'informació. Per sort, les coses han canviat una mica i actualment es pot trobar suport en diverses associacions i en molts blogs com el nostre, però també de pediatres i nutricionistes.

El nostre blog ha rebut fins avui més de 19.000 visites, la qual cosa és un gran orgull per a nosaltres i ens ha servit per descobrir que allò que en un principi semblava un gran problema al final ha resultat ser beneficiós per a tota la família. L'al·lèrgia als aliments d'en Pau ens ha fet adonar-nos dels

molts errors que cometem en nodrir-nos, de com pot ser de perillós abusar de productes elaborats, de com és d'important per a la salut saber què ingerim. Hem descobert que per lucrar-se en excés s'utilitzen massa pesticides en l'agricultura i s'alimenta el bestiar de forma antinatural. Ens hem assabentat de com els aliments, els cosmètics i els productes de neteja poden transmetre'ns residus químics que mai haurien d'haver entrat en el nostre cos. Així és que ara la nostra forma d'alimentar-nos és molt més sana, més creativa i més oberta a altres tipus de cuina.

Per totes aquestes raons i en un intent de recopilar tot allò que hem après, hem decidit escriure aquest llibre per aportar el nostre granet de sorra i perquè pugui servir de manual de supervivència per a pares novells en al·lèrgies als aliments.

1

Quan el paradís desapareix

Per fi, després de nou mesos, el nadó ja és a casa. Potser és el teu primer fill. La vida és meravellosa. Cansada, però meravellosa. Et mires el teu bebè mentre dorm i et transmet una pau interior que mai havies experimentat. La felicitat és completa. He dit «mentre dorm» perquè despert la cosa canvia... Bé, com deia la felicitat és completa quan la teva criatura dorm, no hi ha res més important al món, tot l'univers es concentra en ella. Les coses que abans tant et preocupaven han passat a segon, tercer i fins i tot quart terme. Et sents una mica insegur en les tasques del dia a dia, però a poc a poc vas agafant la pràctica. Sembla que tenir un fill no era tan difícil com deien...

Ara bé, tot té un preu: de sobte, aquella magnífica absència de responsabilitat ha desaparegut i amb ella la tranquil·litat. Que si plora, que si no dorm, que si no menja, que si esternuda, que si té tos, que si té diarrea, que si vomita... M'ha fet una rialla!! Que si plora, que si no dorm, que si no menja, que si esternuda... I així fins a l'infinit... Ai, sí, la rialla també...

I el paradís s'allunya. Però no estàs disposat a perdre l'optimisme, i per això cada nit, o cada matí (perquè hi ha nits tan intenses que només desitges que s'acabin), tornes a carregar les piles amb el convenciment que a mesura que es vagi fent gran la cosa anirà a millor. I van passant els dies, i tu cada cop estàs més preocupada perquè estàs alletant el teu nadó i el petit plora i plora i arronsa les cametes i et diuen que són «els còlics del nadó».



Tradicionalment l'explicació que ens han donat els pediatres sobre els còlics del nadó ha estat que es produeixen perquè el sistema digestiu del bebè encara no està prou desenvolupat i això els ocasiona uns espasmes molt dolorosos.

I en principi tu t'ho creus perquè a molts pares els ha passat, o potser ja és una mica més gran i és el rei de les vomitades, i quan sents de lluny una petita estossejada ja tremoles perquè saps que probablement traurà tot allò que acaba de menjar. I quan penses que la cosa ja no pot anar a més, resulta que tu ets un del 10 per cent dels pares que han de passar per la ruta de les al·lèrgies alimentaries. Al·lèrgies? Però el més inquietant de tot és que tu encara no saps que estàs caminant per aquesta ruta, ja que quan comences a enfilar-la no hi trobes cap cartell que t'avisí de res. De l'única cosa de la qual estàs segur és que el teu petit té diarrea, i/o vomita, i/o li surt una èczema pel cos, i/o està ple de mocs, i/o s'ha inflat, i/o només fa que tossir, i/o... I finalment, una d'aquelles nits d'insomni en la qual tu estàs i et sents rendit, una nit d'aquelles en la qual potser plores i et trobes perdut en un carreró sense sortida, t'adones que el paradís ha desaparegut.

Però no t'has d'espantar, perquè una de les qualitats que ha sorgit en la teva personalitat en ser pare/mare és l'instint de protecció cap al teu fill amb una mena de força sobrehumana que pot amb tot; i podràs, i tant, que podràs! Visitaràs tota mena de metges, llegiràs una muntanya de llibres, et sabràs de memòria la composició dels productes dels supermercats, investigaràs hores i hores per la xarxa, tindràs un reguitzell de carmanyoles per a les diferents ocasions i faràs centenars de quilòmetres anant de botiga en botiga per recopilar tots els aliments que et fan falta. I no creguis que exagero quan dic centenars de quilòmetres, ja que si et diuen que en tal o tal altre poble fan un fuet sense cap additiu que contingui alguna traça dels vostres aliments prohibits agafaràs el cotxe, posaràs una excursió com a excusa i aniràs a comprar-ne perquè el teu fill pugui menjar alguna cosa diferent de l'habitual, i a poc a poc comprovaràs que estàs preparat per a qualsevol incidència; i el millor de tot: que tu i la teva parella haureu aconseguit fer créixer el vostre infant tan bé com creix qualsevol infant no al·lèrgic. Ep, o fins i tot millor.

